

BAB II

KAJIAN TEORETIK, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. Kerangka Teoretik

1. Kebugaran Jasmani dan Komponen Kebugaran Jasmani

a. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah merupakan terjemahan dari *Physical Fitness* yang dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kebugaran jasmani, dapat juga diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan.¹

Menurut Joseph P. Winnick, dalam bukunya yang berjudul "*The Brockport Physical Fitness Test Manual*" menjelaskan kebugaran jasmani adalah :

"Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan mengacu pada komponen-komponen kebugaran yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik kebiasaan dan terkait dengan status kesehatan. Didefinisikan sebagai keadaan yang ditandai dengan (a) kemampuan untuk melakukan dan mempertahankan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan dan (b) demonstrasi sifat atau kapasitas yang terkait dengan risiko rendah dari pengembangan dini penyakit dan kondisi yang berkaitan dengan gerakan".²

¹ Iwan Hermawan et. al., *Buku Pedoman Biomekanik dan Kebugaran Jasmani* (Jakarta: Kementerian Pemuda dan olahraga, 2008), h. 59.

² Joseph P. Winnick, *The Brockport Physical Fitness Test Manual* (United States: Human Kinetic, 1999), h. 11.

Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Orang yang bugar berarti ia tidak mudah lelah. Ia dapat mengerjakan pekerjaan sehari-hari secara optimal, tidak malas atau bahkan berhenti sebelum waktunya.³

b. Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen kemampuan fisik yaitu: 1) *Cardio Respiratory Endurance* yaitu daya tahan kardiovaskular, 2) *Muscular Endurance* yaitu daya tahan otot, 3) *Strength Muscle* yaitu kekuatan otot, 4) *muscular speed* yaitu kecepatan otot dalam berkontraksi, 5) *Flexibility* yaitu kelentukan. Menurut Bompas kemampuan fisik terdiri dari sepuluh komponen biomotorik yaitu: 1) *Strength*, 2) *Endurance*, 3) *Explosive power*, 4) *Speed*, 5) *Flexibility*, 6) *Accuracy*, 7) *Reaction*, 8) *Agility*, 9) *Balance*, 10) *Coordination*.⁴ Jadi jika seseorang memiliki kebugaran jasmani yang baik maka dia dengan sendirinya akan memiliki kualitas komponen-komponen tersebut relatif lebih baik.

Komponen – komponen kebugaran jasmani diantaranya :

- 1) Daya Ledak (*Explosive Strength, Muscular Power*)

³ Toha Cholik Mutohir dan Ali maksum, *Sport Development Index*, (PT. Index, 2007), h. 51.

⁴ *Ibid.*, h. 53.

Daya ledak adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas secara tiba-tiba dan cepat dengan mengerahkan seluruh kekuatan dalam waktu yang singkat. Daya ledak sering disebut *explosive strength* yang ditandai dengan adanya gerakan atau perubahan posisi yang tiba-tiba dengan cepat.⁵

2) Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan untuk mengerjakan suatu aktivitas yang sama berulang-ulang serta berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Komponen kecepatan erat sekali kaitannya dengan komponen kekuatan, kelincahan, koordinasi dan daya tahan.⁶

3) Kelentukan (*Flexibility*)

Kelentukan adalah kesanggupan tubuh atau anggota gerak tubuh dalam melakukan gerakan pada sebuah atau beberapa sendi seluas-luasnya. Kelentukan sebaiknya dibedakan dengan kelenturan karena lentur artinya mudah ditebuk dan ketika dilepas akan mantul kembali seperti posisi semula, tidak demikian dengan kelentukan. Kelentukan biasanya dikaitkan dengan kemampuan gerak otot skeletal yang besar, yang terbagi menjadi dua: 1) kelentukan dinamik, dan 2) kelentukan statik.⁷

4) Kelincahan (*Agility*)

⁵ *Ibid.*, h. 55.

⁶ *Ibid.*, h. 55.

⁷ *Ibid.*, h. 55.

Kelincahan adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dengan kecepatan yang tinggi. Misalnya mampu berlari berkelok-kelok, lari bolak-balik dalam jarak dan waktu tertentu, atau kemampuan berkelit dengan tepat dengan posisi tetap berdiri dengan stabil.⁸

5) Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan tubuh untuk mengendalikan gerakan bebas menuju suatu sasaran pada jarak tertentu.⁹

6) Reaksi (*Reaction*)

Reaksi adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk bereaksi secepat-cepatnya ketika ada rangsangan yang di terima oleh reseptor somatik, kinestetik atau vertibular. Komponen ini lebih sering disebut dengan waktu reaksi atau *reaction time* yaitu waktu yang dibutuhkan oleh otot skeletal untuk mengadakan reaksi akibat adanya rangsangan yang diterima oleh reseptor atau panca indra.¹⁰

7) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi atas setiap perubahan posisi tubuh dimana tubuh tetap dalam keadaan stabil dan terkendali. Komponen keseimbangan ini terdiri atas: 1)

⁸ *Ibid.*, h. 56.

⁹ *Ibid.*, h. 56.

¹⁰ *Ibid.*, h. 56

keseimbangan statik dimana tubuh dalam keadaan diam, dan 2) keseimbangan dinamik dimana tubuh berada dalam posisi bergerak.¹¹

8) Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda menjadi sebuah gerakan tunggal yang harmonis dan efektif. Komponen koordinasi ini dibutuhkan oleh hampir semua atlet dari berbagai cabang olahraga. Komponen koordinasi secara bersama-sama dengan komponen keseimbangan membentuk kemampuan berdiri, berlari, melompat, menendang, dan melempar.¹²

9) Daya tahan jantung dan paru (*Endurance*)

Daya tahan jantung adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari, dalam waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Daya tahan jantung dan paru sangat penting untuk menunjang kerja otot, yaitu dengan cara mengambil oksigen dan mengeluarkan ke otot yang aktif. Dan pada daya tahan ini ada juga yang dinamakan dengan daya tahan otot lokal.

Daya tahan otot adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus-menerus pada tingkat intensitas sub maksimal. Pada dasarnya daya tahan kekuatan otot merupakan rentang antara daya tahan dan kekuatan otot. Daya tahan otot diperlukan untuk

¹¹ *Ibid.*, h. 56.

¹² *Ibid.*, h. 56.

mempertahankan kegiatan yang sifatnya didominasi oleh penggunaan otot atau sekelompok otot.¹³

10) Kekuatan otot (*strength*)

Secara fisiologis kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Secara mekanis kekuatan otot di definisikan sebagai gaya yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam satu kontraksi maksimal. Kekuatan otot merupakan hal penting untuk setiap orang.¹⁴

Dapat disimpulkan bahwa Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas keseharian tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih mempunyai cadangan sisa tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain.

2. Pengertian Gizi, Status Gizi dan Indeks Massa Tubuh

a. Gizi

Istilah gizi berasal dari bahasa Arab "*giza*" yang berarti zat makanan; dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah "*nutrition*" yang berarti bahan makanan atau zat gizi atau sering diartikan sebagai ilmu gizi. Menurut Djoko Pekik Irianto gizi juga dapat diartikan sebagai suatu proses organisme

¹³ Widiastuti, *Tes dan Pengukuran Olahraga* (Jakarta: PT Bumi Timur Jaya, 2011), hh. 14-15.

¹⁴ *Ibid.*, h. 15.

menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat gizi untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ tubuh serta menghasilkan tenaga.¹⁵

Menurut I Dewa Nyoman Supriasa, gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan tumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi.¹⁶

Menurut Holil Muhammad Par'i, *nutrition* atau gizi adalah keseimbangan antara zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dari makanan dengan zat gizi yang diperlukan untuk keperluan proses tubuh.¹⁷

Dari definisi menurut para ahli bahwa gizi adalah unsur yang terkandung di dalam makanan, dimana unsur-unsur tersebut dapat menghasilkan energi dan memberikan manfaat bagi tubuh.

b. Status Gizi

Menurut I Dewa Nyoman Supriasa berpendapat bahwa status gizi adalah “ekspresi keadaan dari keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau

¹⁵ Djoko Pekik Irianto, *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan* (Yogyakarta: ANDI, 2007), h. 2.

¹⁶ I Dewa Nyoman Supriasa *et. al.*, *Penilaian Status Gizi* (Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2001), h. 17.

¹⁷ Holil Muhammad Par'i, *Penilaian Status Gizi Dilengkapi Proses Asuhan Gizi Terstandar* (Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2017), h. 2.

perwujudan dari *nutriture* dalam bentuk variabel tertentu”.¹⁸

Menurut Djoko Pekik Irianto, ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan indikator baik-buruknya penyediaan makanan sehari-hari.¹⁹

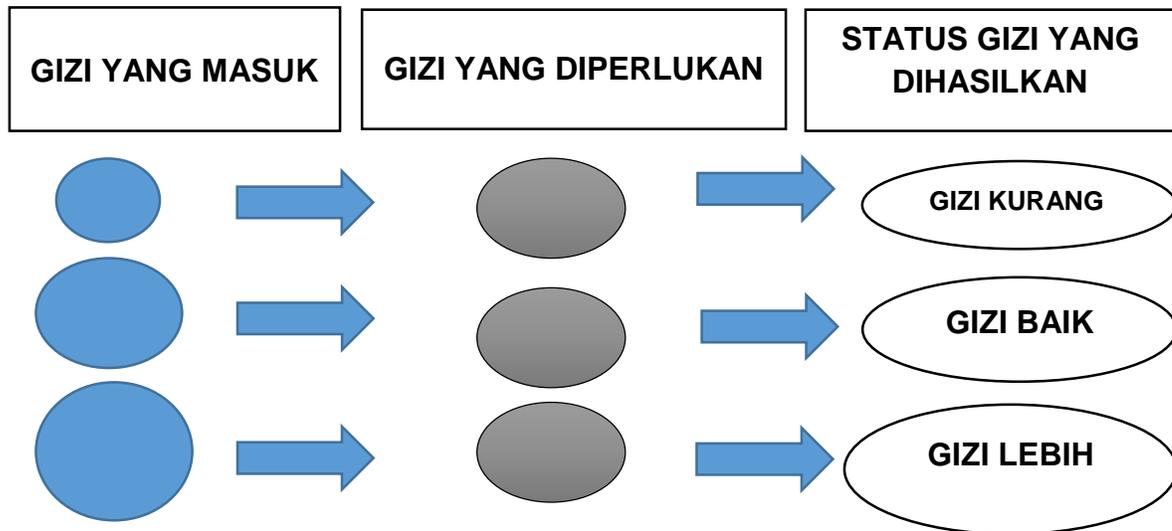
Menurut Holil Muhammad Par'i, *nutritional status* atau status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Setiap individu memerlukan asupan zat gizi yang berbeda tergantung usia, jenis kelamin, aktivitas dan sebagainya.²⁰

Kualitas baik buruknya gizi seseorang tergantung pada makanan yang di makan, dalam hal ini gizi sangatlah berpengaruh terhadap kesehatan dan kebugaran jasmani. Apabila seseorang mempunyai status gizi yang baik maka kesehatan jasmaninya juga baik begitu juga dengan kebugaran jasmani. Status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan bagi anak serta menunjang prestasi olahraga. Pemahaman mendalam terhadap konsep tersebut mendajadi dasar penting sebelum mempelajari status gizi. Kaitan asupan gizi dengan status gizi dapat di gambarkan pada Gambar 2.1.

¹⁸ I Dewa Nyoman Supariasa, *Op. Cit.* h. 18.

¹⁹ Djoko Pekik Irianto, *Op. Cit.* h. 65.

²⁰ Holil Muhammad Par'i, *Op. Cit.* h. 2.



Gambar 2.1. Kaitan asupan gizi dengan status gizi.

Sumber : Penilaian Status Gizi Dilengkapi Proses Asuhan Gizi Terstandar

(2017)

Status gizi seseorang tergantung asupan gizi dan kebutuhan. Keseimbangan antara asupan gizi dan kebutuhan tubuh akan menghasilkan status gizi yang baik. Kebutuhan asupan gizi setiap individu berbeda antar-individu, tergantung usia, jenis kelamin, aktivitas, berat badan, dan tinggi badan.

Dari definisi di atas bahwa status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan atau dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari.

c. Indeks Massa Tubuh

Permasalahan kelebihan dan kekurangan gizi pada anak remaja (5-18 tahun) merupakan masalah penting, karena selain mempunyai resiko penyakit-penyakit tertentu, juga dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari. Khususnya cara pemantauan dan batasan berat badan normal remaja belum jelas mengacu pada patokan tertentu. Rumus perhitungan IMT dapat di gambarkan pada Gambar 2.2

$$IMT = \frac{BB (kg)}{TB \times TB (m)}$$

IMT = Indeks Massa Tubuh

BB = Berat Badan dalam satuan kilogram (Kg)

TB = Tinggi Badan dalam satuan meter (m)

Gambar 2.2 Rumus Indeks Massa Tubuh

Melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan dapat diketahui indeks massa tubuh seseorang dan status gizi seseorang tersebut. Berat badan dianjurkan sebagai pilihan pertama untuk mengukur keadaan gizi, karena 1) mudah dilihat perubahannya dalam waktu singkat, 2) memberi gambaran gizi pada saat sekarang dan bila dilakukan secara periodik, terutama pada anak kecil, akan dapat memberi gambaran pada pertumbuhan anak, 3) ketelitian pengukuran tidak dipengaruhi oleh keterampilan yang mengukur, dan 4) alat pengukur mudah diperoleh. Tinggi badan merupakan pilihan kedua setelah ukuran berat badan, karena menghubungkan antara tinggi badan dan berat

badan, maka faktor umur dapat diabaikan. Hal ini sangat penting karena di pedesaan dimana umur biasanya tidak diketahui dengan pasti, tinggi badan dapat memberikan gambaran status gizi sekarang dan masa lampau.²¹

d. Standar Deviasi (Z-skor)

Penggunaan standar deviasi atau z-skor atau simpangan baku untuk penilaian status gizi yang dianjurkan oleh WHO untuk anak usia 5-18 tahun di Indonesia. Penilaian status gizi berdasarkan z-skor dilakukan dengan melihat distribusi normal kurva pertumbuhan. Nilai ini menunjukkan jarak nilai baku median dalam unit simpangan baku, dengan asumsi distribusinya normal. Nilai z-skor masing-masing individu dihitung dari hasil pengukuran (berat badan dan tinggi badan) dan kemudian dibandingkan dengan distribusi baku rujukan.

Untuk mengukur status gizi anak remaja usia 5-18 tahun menggunakan rumus standar yang berbeda dengan rumus indeks massa tubuh usia dewasa, untuk usia remaja menggunakan rumus z-skor. Berikut ini rumus dan contoh penghitungan Menggunakan z-skor:

$$\text{z-skor} = \frac{\text{Nilai Individu Subyek (IMT)} - \text{Nilai Median Baku Rujukan}}{\text{Nilai Simpang Baku Rujukan}}$$

Contoh Penghitungan.

Diketahui :

Umur = 16 tahun

Berat Badan = 46 kg

Tinggi Badan = 1,7 m

²¹ I Dewa Nyoman Supriasa *et. al.*, *Op. Cit.* h. 65.

Umur (th)	IMT						
	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	+1 SD	+2 SD	+3 SD
16	15,1	16,5	18,2	20,5	23,5	27,9	34,8

Ditanyakan :

$$\text{IMT/U} = \frac{\text{BB}}{(\text{TB})^2} = \frac{46}{(1,7)^2} = 15,92$$

Karena IMT-nya lebih kecil dari nilai median maka nilai simpang baku rujukannya adalah mengurangi nilai median dengan berat badan pada -1 SD.

$$\text{z-score} = \frac{15,92 - 20,5}{20,5 - 18,2} = \frac{-4,58}{2,3} = -1,99$$

Setelah hasil perhitungan IMT didapatkan dan dimasukkan kerumus z-skor, lalu disesuaikan dengan tabel berikut ini:

Tabel 2.1 Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan Keputusan Kementerian Kesehatan RI tahun 2010.²²

Indeks	Kategori Status Gizi	Nilai z-skor *)
Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) Umur 5-18 tahun	Obesitas	>2 SD
	Gemuk	>1 SD s.d. 2 SD
	Normal	-2 SD s.d. <1 SD
	Kurus	-3 SD s.d. <-2 SD
	Sangat Kurus	<-3 SD

*) SD = Standar Deviasi

²² Holil Muhammad Par'i, *Op. Cit.* h. 90.

3. Aktivitas Fisik dan Klasifikasi Aktivitas Fisik

a. Aktivitas Fisik

Bouchard & Shephard mengemukakan pendapat dalam buku yang ditulis oleh Joseph P. Winnick, yang berjudul "*The Brockport Physical Fitness Test Manual*" tentang aktivitas fisik ia berpendapat bahwa aktivitas fisik adalah:

"aktivitas fisik terdiri dari setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka mengakibatkan peningkatan substansial lebih pada pengeluaran energi saat beristirahat. Meskipun kategori aktivitas fisik juga dapat mencakup pekerjaan dan tugas-tugas rumah tangga, pendekatan ini berfokus pada dua kategori: pendidikan fisik dan aktivitas waktu luang. Himpunan bagian dari dua kategori ini ditunjukkan dalam skema: olahraga, pelatihan, tari, dan bermain. jenis aktivitas fisik dapat dilakukan dengan pola yang berbeda seperti yang ditentukan oleh frekuensi, intensitas dan durasi variabel. Mendekati peran utama aktivitas fisik adalah berhubungan dengan manfaat pengkondisian menyediakan dalam mengembangkan kebugaran fisik yang berhubungan dengan kesehatan".²³

Sejalan dengan pendapat ahli di atas mengenai aktivitas fisik. Hal ini dapat di perkuat oleh David M. Buchner yang mendefinisikan Aktivitas fisik adalah :

"Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang disebabkan oleh kontraksi otot rangka. Namun, dalam kesehatan masyarakat, aktivitas fisik mengacu pada jenis gerakan yang memiliki manfaat kesehatan. Gerakan-gerakan ini biasanya melibatkan kelompok otot besar tubuh dan pengeluaran energi substansial. Dengan kata lain, aktivitas fisik adalah istilah untuk aktivitas fisik meningkatkan kesehatan".²⁴

Menurut WHO bahwa Aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi.

²³ Joseph P. Winnick, *Op. Cit.* h. 9.

²⁴ David R. Brown, *Promoting Physical Activity: A Guide for Community Action* (United States: Human Kinetic, 2009), h. 3.

Intensitas sedang aktivitas fisik secara teratur - seperti berjalan kaki, bersepeda, atau berpartisipasi dalam olahraga - memiliki manfaat yang signifikan bagi kesehatan.

b. Klasifikasi Aktivitas Fisik

Menurut Ulfa Zora dalam skripsinya menyatakan bahwa Tarigan berpendapat, aktivitas fisik dapat dikelompokkan menjadi :

- 1) Aktivitas ringan yaitu aktivitas yang menimbulkan perubahan nafas, termasuk diantaranya adalah aktivitas berjalan dari suatu tempat ke tempat yang lain, duduk setiap hari sembari berkerja, di rumah, di waktu senggang, duduk lama dibangku, mengunjungi teman, membaca, berbaring, serta menonton TV dihitung dalam jam perhari.
- 2) Aktivitas sedang yaitu aktivitas yang menimbulkan perubahan nafas lebih daripada normal, termasuk diantaranya adalah membawa beban ringan, bersepeda dengan kecepatan teratur, bermain tenis ganda dan sebagainya, dihitung dalam jam perhari.
- 3) Aktivitas berat yaitu aktivitas yang menimbulkan perubahan nafas yang sangat berat daripada normal, termasuk diantaranya adalah mengangkat beban, aerobik, dan bersepeda cepat, dihitung dalam jam perhari.²⁵

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik adalah suatu kegiatan yang berhubungan dengan gerak tubuh manusia yang berfungsi untuk meningkatkan kesehatan dan untuk menjaga kebugaran jasmani.

²⁵ Ulfa Zora, *hubungan Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani pada siswa SMP Negeri 8 Banda Aceh Tahun 2012* (Skripsi: Universitas Syiah Kuala, 2012), h. 10.

B. Kerangka Berpikir

Mengkaji hubungan tentang status gizi dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani, diperlukan sebuah analisis yang tepat mengenai aspek-aspek yang terkandung di dalamnya. Kebugaran jasmani merupakan tingkat kesiapan seorang pelajar sebagai kemampuan fisik dalam melakukan kegiatan keseharian dan olahraga di sekolah. Kemampuan fisik tersebut meliputi kekuatan otot, daya tahan otot dan kelelahan kardiorespirasi. Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa MAN 1 Kabupaten Bogor adalah status gizi dan aktivitas fisiknya.

Status gizi sebagai suatu indikator baik buruknya status gizi seseorang yang diperoleh dari asupan makanan sehari-hari. Status gizi remaja dapat dihitung dengan menggunakan rumus IMT (Indeks Massa Tubuh) dinilai dari tinggi badan dan berat badan. Seorang siswa dengan keadaan status gizi yang baik mempunyai kemampuan fisik yang lebih jika dibandingkan dengan seorang siswa yang mempunyai kekurangan gizi.

Aktivitas fisik merupakan salah satu bentuk penggunaan energi dalam tubuh. Setiap pergerakan tubuh aktivitas otot-otot skelet yang mengakibatkan pengeluaran energi. Siswa yang terbiasa melakukan aktivitas fisik di kesehariannya akan merasa tidak kelelahan dan dapat melakukan aktivitas yang lainnya dibanding orang yang tidak pernah melakukan aktivitas fisik.

Untuk dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik perlu juga mengkonsumsi makanan yang bergizi dan aktivitas fisik yang cukup agar

semua kegiatan tersebut dapat berjalan sesuai dengan apa yang ingin dilakukan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa untuk mendapatkan kebugaran jasmani diperlukan status gizi dan aktivitas fisik yang mampu meningkatkan kebugaran jasmani.

C. Pengajuan Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara yang bersifat tuntutan guna memberikan jawaban yang tepat dan benar terhadap suatu masalah sekalipun baru merupakan kesimpulan sementara. Maka hipotesis penulis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi terhadap kebugaran jasmani pada siswa kelas X dan XI MAN 1 Kabupaten Bogor.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani pada siswa kelas X dan XI MAN 1 Kabupaten Bogor.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani pada siswa kelas X dan XI MAN 1 Kabupaten Bogor